Багажът за родилното

Списък за двамата: кой какво слага и какво е готово

Стягайте багажа заедно, поне 3 седмици преди термина (така съветва NHS). В колоната „Кой“ отбележете дали нещото е грижа на мама или на тате, а в последната — дали вече е в чантата. Болниците имат свои изисквания: прегледайте и списъка на вашата болница (на сайта има страница „Багаж за родилното по болници“).

Болница: _____ Очакван термин: _____

Папката с документите

Какво	Кой	В чантата
Личната карта на мама	○ М ○ Т	○
Резултатите от прегледите, изследванията и ехографиите	○ М ○ Т	○
Направление, ако болницата го иска	○ М ○ Т	○
Документите, които болницата изрично изисква (по нейния сайт)	○ М ○ Т	○

Малката чанта за родилната зала

Какво	Кой	В чантата
Широка нощница или голяма тениска	○ М ○ Т	○
Чехли с гумена подметка и чорапи	○ М ○ Т	○
Вода с капачка за пиене, балсам за устни, ластик за коса	○ М ○ Т	○
Телефони и зарядно с дълъг кабел	○ М ○ Т	○

Голямата чанта за след раждането

Какво	Кой	В чантата
Нощници или горнища с копчета отпред, халат	○ М ○ Т	○
Сутиени и подплънки за кърмене	○ М ○ Т	○
Силно попиващи следродилни превръзки (голям пакет)	○ М ○ Т	○
Удобни бикини, 5–6 чифта	○ М ○ Т	○
Хавлия, тоалетни принадлежности	○ М ○ Т	○
Широки дрехи за изписването	○ М ○ Т	○

За бебето и за изписването

Какво	Кой	В чантата
Бодита и гащеризони за новородено	○ М ○ Т	○
Шапчица, чорапки, одеялце	○ М ○ Т	○
Пелени за новородено, кърпички или памук	○ М ○ Т	○
Дрехи за изписването според времето	○ М ○ Т	○
Столчето за кола, монтирано гърбом напред (остава в колата)	○ М ○ Т	○

Тате взема за себе си

- ◯ Храна и вода за дълъг ден
- ◯ Зарядно и пари в брой за паркинга
- ◯ Резервна тениска
- ◯ Списък кого да уведоми и кога

Тате, прочети тази страница два пъти: в деня на раждането ти ще знаеш къде е всичко. Столчето за кола монтирайте предварително. Дете в столче, обърнато назад, не се вози на седалка с включена челна въздушна възглавница.

Източници

- NHS: Pack your bag for labour: www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-b...
- Директива 2003/20/ЕО за системите за обезопасяване на деца (EUR-Lex): eur-lex.europa.eu/eli/dir/2003/20/oj